



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SUFLE NEDİR?

Sufle Fransız mutfağının en önemli yemeklerinden biridir. Çok fazla çeşidi bulunan sufle fırında pişirilir, yumuşak ve kabarık olur. İlk bakışta yapılışı çok kolay görünür, ama hazırlanması ve yapılışı dikkat ister. Bazen içi pişmeden üstü kızarır veya iyi kabarmaz, kimi zaman gereğinden fazla yumuşak olur, daha servis yapmaya zaman kalmadan kabarıklığı söner. Sufle için iyi sonuç vermesi için kullanılacak malzemeden içinde pişeceği kaba kadar pek çok ayrıntıya dikkat etmek gerekir.

Sufle Çeşitleri

Sufleler içine konan malzemenin özelliğine göre isimlendirilir. Genel olarak tatlı ve tuzlu olmak üzere iki gruba ayrılır. Tuzlu suflelerin temeli yumurta ve beşamel sosa dayanır. Birçok çeşidi vardır: et suflesi, jambon suflesi, piliç suflesi, balık suflesi, av hayvanları suflesi, peynir suflesi, çeşitli sebze sufleleri (kabak, domates, ıspanak, fasulye, patates gibi), pirinç suflesi vb. Genellikle süt, şeker ve yumurta temeli üstüne kurulmuş olan tatlı suflelere taze meyve, çikolata, bisküvi katılır. Tatlı sufleler yemekten sonra, tatlı olarak yenir.

Sufle Yapımı

Sufle yaparken en çok dikkat edilmesi gereken malzeme yumurtadır. Yumurtanın şansı ve beyazı karışıma ayrı ayrı katılır ve her ikisinin de çok iyi çırpılması gerekir. Önce sarılar köpük haline gelinceye kadar çırpılır ve içine gerekli malzeme katılır. En sonunda yumurta akları kar köpüğü durumuna gelinceye kadar çırpılır, dikkatli bir şekilde yavaş yavaş karıştırarak kremaya katılır. Sufleye yumuşaklığını yumurta akı verir. Onun için iyi çırpılmalıdır. Yumurtaların sayısı tarifteki malzemeye ve bunların miktarına göre değişir. Ama genellikle bir kişi için 1 yumurta kullanılır. Tuzlu suflelerin yapımında dikkat edilecek en önemli nokta ise beşamel sosun çok iyi pişirilmesidir. Sos, gereğinden sulu ve yumuşak olmamalıdır. Bunun için hafif ateşte uzun süre pişirilmelidir. Yumurtaların sarıları beşamel sos soğuduktan sonra katılır. Önce 1 yumurtanın şansı katılır, iyice yedirilir, sonra bir diğeri ilave edilir. Yumurtalar iyice yedirildikten sonra sos, hangi karışımda kullanılacaksa (pilav, pişmiş et, kıyılmış jambon, haşlanmış ve süzgeçten geçirilmiş, tereyağlanmış sebze gibi) onun içine dökülür. Peynir sufleleri için en elverişlileri kaşar peyniri, eritme peyniri, gravyer peyniridir. Peynirler rendelenir veya küçük küçük doğranır. Sonra içine rendelenmiş ceviz-i bevva, karabiber ve gerekirse tuz katılır. Et, yumurta, jambon veya sebze suflelerinde bol miktarda rendelenmiş parmesan veya kaşar peyniri kullanılmasının büyük yararı vardır. Bu suflelere en son olarak kar köpüğü haline gelinceye kadar çırpılmış yumurta akları kaşık kaşık katılmalıdır. Sonra yağlanmış ve unlanmış kalıba dökülür. Köpürtülmüş yumurta akları sufleye katılırken çatal kullanılmalıdır. Sufleyi düzensiz bir biçimde karıştırmamak, çatala hep aynı yöne doğru hafifçe çırpılmak gerekir. Bu işleme kesme" denir. Sufle için başarılı olması için kesme işleminin dikkatli yapılması, yani köpürtülmüş yumurta aklarının söndürülmeden karıştırılması gerekir.



